

# BUENA INFORMACION PARA FUMADORES





# USTED PUEDE

Dejar de fumar es difícil. Muchas personas lo intentan varias veces antes de vencerlo para siempre.

Este folleto explica distintas maneras para ayudarle dejar de fumar.



# Buenas Razones Para Dejar Fumar

Más de 430,000 norteamericanos mueren cada año a consecuencias del tabaco. El fumar produce enfermedades como el cáncer, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, problemas con el embarazo, y enfermedades del pulmón.



Cuando usted deja de fumar:

La probabilidad de enfermarse a consecuencia del cigarrillo será menor.

Tendrá más energía y podrá respirar más fácilmente.

# Otras Razones Buenas Para Dejar De Fumar

Si usted está embarazada, su bebé respirará más oxígeno y será más sano.



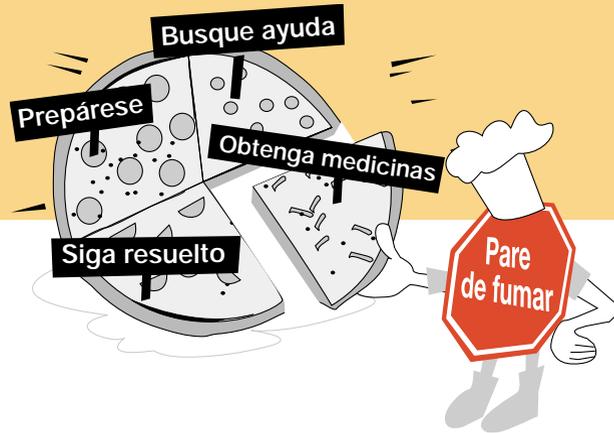
Las personas que viven con usted, especialmente sus hijos, serán más sanos. El respirar el humo del cigarrillo de otras personas puede ocasionar asma y otros problemas de la salud.

Usted tendrá más dinero para comprar otras cosas que no sean cigarrillos.



# Este Es El Mejor Momento Para Dejar De Fumar

Una combinación de  
tácticas que le funcionen.



# Prepárese Para Dejar De Fumar



Fije una fecha.  
Voy a dejar de fumar: \_\_\_\_\_



Cambie su alrededor:

- Bote todos los cigarrillos y ceniceros que tenga en su casa, en su carro y en su trabajo.
- No permita que otras personas fumen en su casa.

Al dejar de fumar, no se fume ni un solo cigarrillo.  
¡Ni una bocanada!

# Obtenga Medicamentos Que Le Pueden Ayudar



Puede comprar chicle de nicotina en una farmacia.  
Puede pedirle más información a su farmacéutico.

Pídale a su médico que le explique de las otras medicinas que le pueden ayudar:

- Un rociador nasal con nicotina
- Un inhalador de nicotina
- Bupropion SR (una pastilla)

# Busque Ayuda

Dígale a su familia, sus amigos, y a sus compañeros del trabajo que lo apoyen.

Hable con su médico, una enfermera o con otro profesional de la salud. Ellos le pueden ayudar a dejar de fumar.



Reúnase con otras personas que también están tratando de dejar de fumar o llame a una red de asesoría (un "hotline").

Para conseguir información en su área, llame a la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society): 1 800-227-2345. La llamada es gratuita.

# Recomendaciones Para Evitar Los Momentos Débiles

Evite el alcohol.

Evite estar cerca personas que estén fumando.

Coma alimentos saludables y haga ejercicio.

Mantenga una actitud positiva. ¡Lo puede lograr!

Si recaee y fuma, no se dé por vencido. Fije una nueva fecha.



# Usted Puede Abandonar El Cigarrillo

La mayoría de las personas intentan dejar de fumar varias veces antes de dejar el cigarrillo para siempre. El dejar de fumar de difícil pero -

**USTED  
PUEDE**





**U.S. Department of Health and Human Services**  
Public Health Service

October 2002